ЗДОРОВЬЕ

Опаленные солнцем

Еще недавно мы считали солнце, воздух и воду нашими лучшими друзьями. Но воздух и вода оказались предательски загрязнены, а солнце, если верить современной медицине, больше похоже не на друга, а на «ярило огненное». Благодаря турбизнесу россияне стали контактировать с солнцем чаще и больше, ведь в жарких странах можно загорать не только летом, но и в течение всего года.

Пятна на солнце

Врачи насчитывают более 25 заболеваний, вызываемых солнцем непосредственно или усиливающихся под его лучами. Среди солнечных недугов не только банальные ожоги, но и несколько видов кожных опухолей. Плоскоклеточный и базальноклеточный рак возникает более чем у двух миллионов человек ежегодно, а жертвами меланомы — одной из самых злокачественных опухолей — каждый год становятся около 200 тысяч человек. Эти страшные цифры приведены в программе ООН по окружающей среде (UNEP).

На счету солнца и самая ужасная женская болезнь — преждевременное старение кожи.

Солнце способно обострять красную волчанку, порфирии, герпес, некоторые наследственные болезни. Существует целая когорта веществ, используемых в производстве лекарств, косметики и бытовой химии, которые под воздействием солнечных лучей могут превращаться в гремучую смесь.

Агрессивность солнца связывают с двумя типами излучения: ультрафиолетовыми лучами типа А (УВ-А) и типа В (УВ-В). Длина волны первых 320—400 нанометров, вторые чуть короче — 290—320 нм. На каждый тип лучей есть свой компромат. УВ-В повинны в солнечных ожогах, старении кожи и развитии некоторых видов рака. Они же обеспечивают синтез витамина D и загар. УВ-А участвуют в процессе фотосенсибилизации — усилении чувствительности к солнечным лучам. Лучи типа А проникают в глубь кожи, делая соединительную ткань более рыхлой. Чем это грозит коже, женщинам объяснять, наверное, не надо. Все больше фактов о ведущей роли УВ-А в развитии меланомы.

Дневное светило фильтруйте по капле

Чем защищать кожу от солнца? Лучше всего шляпой с большими полями, очками и одеждой из плотной ткани с длинным рукавом. Но в жаркую погоду такую защиту... [continued] данину действенную защиту обеспечат только средства с SPF не меньше 15. Эта цифра показывает, во сколько раз дольше, чем обычно, вы можете загорать до возникновения первых признаков покраснения кожи. Например, если без защиты ваша кожа выдерживает под ярким солнцем 15 минут, то с SPF 15 это время увеличивается до трех часов 35 минут (15x15 мин.=225 мин.). Относитесь к информации, указанной на флаконе, с долей скепсиса. И как только пройдут две трети времени, рассчитанного с помощью SPF, прекращайте себя жарить. А лучше остановиться еще раньше.

Косметологам гораздо проще бороться с лучами УВ-В. Их неплохо поглощают так называемые химические фильтры. Некоторые из них частично обезвреживают и лучи типа А, но говорить об их существенной защите от УВ-А не приходится. Реально ставят заслон перед ними только фильтры физические — двуокись титана или цинка. Подобно зеркалу они отражают как УВ-А лучи, так и УВ-В.

«Для загара» или «против загара»

Солнцезащитная косметика продается широко, но массы еще не завоевала. Нередко не только покупатели, но и продавцы не ориентируются в этом товаре. Например, один служитель прилавка долго меня убеждал, что турецкое средство «Арко бронз» (фирма «Эвиап») усиливает загар, но не предохраняет от него. Главным аргументом в споре для него была надпись «для загара», приведенная на флаконе. По правде говоря, продавцу в логике не откажешь. Для солнцезащитной косметики лучше подошла бы надпись «против загара».

Иногда на упаковке пишут, что солнцезащитное средство не влияет на интенсивность загара. Относиться к такой информации нужно критически.



ТОФИК ШАХВЕРДИЕВ.

тельницам слабого пола,— современные медики уже не считают загар признаком здоровья. Есть все основания полагать, что интенсивный загар только приближает старость кожи.

Но на упаковках есть и более серьезные грехи. Например, на «Солнечной лагуне» фирмы «Гармония plus Harmonia» с SPF 12 состав не указан, но отдельно перечислены четыре защитных компонента, которые представляют собой что-то из ромашки и зверобоя и пару витаминов. Ни одно из этих веществ обеспечить SPF 12 не может.

Чтобы не попасть впросак, нелишне прочитать состав. Например, если средство обещает

ции немецких фирм «Бюбхен» и «Флорена», а также в отечественной «Линде».

Идентифицировать химические фильтры в составе косметики сложнее. Очень часто они представлены парааминобензойной кислотой (ПАБК) или ее производными — циннаматами и салицилатами. Нередко в их состав входят бензофеноны (оксибензон, сулисобензон и др.) и другие компоненты со сложными химическими названиями. Например, в «Амбр солер», «Джонсон санкер» и «Линде» это могут быть октокрилен, бутилметоксибензоилметан, 4-метилбензилидин камфора, бутилметоксибензоилметан, 4-октилметоксициннамат, октидилметил ПАБК. В двух последних веществах отчетливо улавливаются парааминобензойная кислота и циннаматы.

Скандал в благородном семействе

Серьезный удар по солнцезащитным кремам попытались нанести американские медики в феврале сего года. Проанализировав несколько крупных исследований, они высказали крамольную мысль: средства от загара не снижают вероятность возникновения меланомы. Американские дерматоло-

ты. Во-вторых, одной меланомой польза «солнечной косметики» не ограничивается. Есть еще базальноклеточный и плоскоклеточный рак кожи, для защиты от которого она помогает. А уж эффективность косметики для предупреждения ожогов сомнений не вызывает.

Черный солнечный список

Среди косметики и лекарств есть масса фотосенсибилизаторов, повышающих чувствительность кожи к свету. Как минимум они увеличивают риск получить солнечные ожоги. Но нередко приводят к фототоксическим или фотоаллергическим реакциям.

В мире косметики их чаще других провоцируют средства с фруктовыми кислотами (скрабы и пилинги), эфирные масла (бергамотовое, сандаловое, лаймовое, кедровое), мускус, противомикробные компоненты в дезодорантах и бактерицидных мылах, каменноугольные смолы и деготь в шампунях против перхоти («Фридерм-тар») и по иронии судьбы... большинство химических фильтров в солнцезащитных кремах. Относиться к этой дилемме надо трезво. Если какое-то средство вызвало у вас побочную реакцию, попробуйте другое. Но постарайтесь, чтобы список солнцезащитных фильтров в нем был иной.

Список лекарств, помогающих солнцу делать черное дело, очень велик. Многие препараты хронические больные вынуждены пить подолгу или постоянно. При этом они редко подозревают о «солнечных осложнениях» лекарств — инструкции к препаратам об этом часто умалчивают.

Среди таких лекарств можно выделить следующие группы:

- противозачаточные гормональные таблетки;
- практически все противовоспалительные и обезболивающие средства — препараты ибупрофена, индометацина, напроксена, диклофенака и т.д.;
- сульфаниламиды (самый известный из них бисептол и его многочисленные близнецы, а также препараты, несущие в своем названии частицу «сульф» — сульфадимезин, сульфадиметоксин и т.д.);
- их химические родственники, ведущие родословную от сульфанилмочевины и помогающие диабетикам (препараты карбутамида, толбутамида, глибенкламида, гликвидона, гликлазида, глипизида и хлорпропамида), каждое из этих активных веществ выпускается под несколькими торговыми названиями;
- практически все лекарства от аллергии из группы блокаторов Н1-гистаминовых рецепторов, или, как их еще называют, антигистаминных препаратов;
- кардиологические препараты из следующих групп: ингибиторы АПФ, антагонисты кальция, статины, снижающие уровень холестерина в крови, некоторые антиаритмики (препараты амиодарона, хинидина, дизопирамида, соталола);
- мочегонные из группы тиазидов, содержащие гидрохлоротиазид, индапамид, клопамид или хлорталидон;
- успокоительные средства из разряда фенотиазинов, их очень много, и принадлежность их к фенотиазинам вы можете узнать из инструкций;
- многие лекарства от депрессии, входящие в группы три- и тетрациклических антидепрессантов, а также препараты серталина;
- некоторые противомикробные и противогрибковые средства — хинолоновые и тетрациклиновые антибиотики, препараты гризеофульвина, неграм.

Оптимистический финал

Возможно, ознакомившись со списком лекарств и косметических компонентов, некоторые впадут в панику. Делать этого не стоит. Во-первых, повышение чувствительности к солнцу, как и любое побочное действие, грозит не всем. И многие, принимая эти лекарства годами и постоянно пользуясь косметикой, от солнечной агрессии не страдали. Во-вторых, отказ от лечения обычно опаснее солнца. В-третьих, не забывайте о солнцезащитной косметике. Пользуйтесь средствами с максимальными цифрами SPF. Очень важно, чтобы косметика отражала и лучи типа А, именно они больше всего повинны в токсических солнечных реакциях.

Тем не менее, если прием лекарств, солнечная погода и кожные реакции совпали по времени, очень вероятно, что у вас не просто аллергия, а фотоаллергия или фототоксическая реакция. Игнорировать врача в такой ситуации не стоит.

Александр МЕЛЬНИКОВ,
эксперт «Известий»,
кандидат медицинских наук.

Дневное светило фильтруйте по капле

Чем защищать кожу от солнца? Лучше всего шляпой с большими полями, очками и одеждой из плотной ткани с длинным рукавом. Но в жаркий день такая экипировка будет выглядеть так же современно, как и рыцарские доспехи. Уберечься от палящих лучей поможет солнцезащитная косметика.

Косметика с солнцезащитным фактором (SPF) меньше 15 подходит или очень загорелым, или очень смуглым. Среднестатистическому граж-

тики лучше подошла бы надпись «против загара».

Иногда на упаковке пишут, что солнцезащитное средство не влияет на интенсивность загара. Относиться к такой информации нужно критически. Если средство действительно не мешает загару, то оно не защищает от солнца, ведь степень бронзовости кожи прямо зависит от количества солнечных лучей, на нее попавших. Поэтому если вы все-таки пользуетесь солнцезащитной косметикой, то загорать будете медленнее. Расстраиваться из-за этого не стоит, особенно представи-

что-то из ромашки и зверобоя и пару витаминов. Ни одно из этих веществ обеспечить SPF 12 не может.

Чтобы не попасть впросак, нелишне прочитать состав. Например, если средство обещает защиту от лучей обоих типов — А и В, в его составе должны быть обязательно физические фильтры — двуокись титана или цинка. Мы без труда нашли диоксид титана во многих средствах солнцезащитной косметики серий «Амбр солер» («Гарнье»), «Джонсон санкер» («Джонсон и Джонсон»), «Арко бронз» («Эвиап»), продук-

в феврале сего года. Проанализировав несколько крупных исследований, они высказали крамольную мысль: средства от загара не снижают вероятность возникновения меланомы. Американские дерматологи были в шоке, ведь они налево и направо рекомендовали эти средства не только для защиты от ожогов, но и для предупреждения рака кожи.

Но, похоже, они излишне драматизировали ситуацию. Во-первых, проведенные исследования еще не истина в последней инстанции, против них есть серьезные аргумен-

от сульфанилмочевины и помогающие диабетикам (препараты карбутамида, толбутамида, глибенкламида, гликвидо-

такой ситуации не стоит.

Александр МЕЛЬНИКОВ,
эксперт «Известий»,
кандидат медицинских наук.

ции пассажиров и состояние соответствующего оборудования, устройства противопожарной защиты и общее сос-

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

Загар светит не всем

У меня очень странная кожа, я практически никогдв не загораю и очень часто обгораю. Солнечные ожоги причиняют массу страданий. Как с ними бороться?

Федор КОЛПАКОВ.
Московская область.

Возможно, вы относитесь к людям с кельтским типом кожи. Загар не ложится на такие кожные покровы, зато обгорают они запросто. Как правило, это бывает у лиц со светлой, бледной кожей, усеянной веснушками.

Арсенал медицинских средств для лечения этого состояния невелик. Начинать лучше с самого известного лекарства — аспирина. Причем делать это надо еще до того, как ожог «расцвел» в полную силу. Аспирин может вмешаться в механизмы развития ожога и тем самым ослабить его интенсивность. Не помешает аспирин и при высокой температуре и ознобе, сопровождающих течение сильных ожогов. Помимо аспирина, можно использовать и препараты ибупрофена. Механизм действия обоих лекарств похож.

Для успокоения зуда, верного спутника солнечных ожогов, подойдут антигистаминные препараты. Обычно их используют в лечении аллергии. При ожогах лучше помогают не таблетки, а местные препараты. В России зарегистрированы два антигистаминных геля — швейцарский фенистил и немецкий совентол.

В меру своих сил помогут пережить солнечные ожоги увлажняющие косметические средства, рекомендуемые после загара. Не потеряли своей актуальности и такие народные средства, как компрессы с холодной водой, кефир и сметана. Они увлажняют кожу и снижают интенсивность воспаления, неизбежного при ожогах. Используют и гормональные мази, но при большой площади ожогов от них можно ждать осложнений.

Ну а самое лучшее средство от ожогов — профилактика. Не забывайте о солнцезащитной косметике и всегда соизмеряйте время нахождения под солнцем и интенсивность излучения с типом вашей кожи.

Каждое лето новый крем можно не покупать

Как долго сохраняются защитные свойства кремов для загара? В прошлом году я купила флакончик, но целиком использовать его не удалось. Этим летом вноаь собираюсь на курорт, но не знаю, стоит ли брать его с собой: может быть, он уже утратил способность задерживать ультрафиолетовые лучи?

Н.ЧАЙНИКОВА.
Долгопрудный, Московская обл.

Срок годности солнцезащитных средств должен быть указан на упаковке. Подразумевается, что в течение указанного времени заявленные свойства крема или молочка останутся неизменными. При правильных условиях хранения, естественно.

Тем не менее Германский институт информации для потребителей Штифтунг Варентест решил проверить, насколько это соответствует действительности. Для экспертизы были взяты три образца наиболее часто встречающихся в продаже кремов, все со светозащитным фактором 18–20.

Начатые флаконы пролежали в лаборатории института ровно год в условиях, аналогичных домашним. После этого их содержимое проверили на устойчивость и сравнили с результатами контрольных замеров, сделанных сразу после покупки. Специалистов интересовало, сохранили ли изделия прежнюю консистенцию, не изменилась ли в худшую сторону их микробиологическая среда. Выяснилось, что ни один препарат за год не испортился.

Затем были проведены испытания светозащитных фильтрующих веществ. Проверка показала: каждый год покупать новое, кстати, недешевое солнцезащитное средство вовсе не обязательно. Можно спокойно использовать до конца молочко, оставшееся с прошлого года, — обещанная защита от солнца будет обеспечена.

И все же прежде, чем использовать старый крем (не только светозащитный), понюхайте его. Если появился неприятный запах, то, значит, кислород сделал свое черное дело и продукт испортился. Тут уж хочешь не хочешь, а флакончик придется выбросить.

Лидия ОШЕВЕРОВА.

ПРОДУКТЫ

Чипсы «Принглс» похудели, но стройными еще не стали

Вы писали, что а Америке в чипсах, печенье и других изделиях стали часто использовать заменитель жира олестру. А недаано я купила диетические чипсы «Принглс» с низким содержанием жира. Не содержат ли они зту олестру, способную вызвать расстройство желудка?

Ирина СИГУНОВА.
Московская область.

Действительно, в продаже появились чипсы «Принглс» в более светлых баночках, содержание жира в них на треть меньше, чем в классическом варианте. Но даже такое «похудание» не дает им права называться диетическими.

Сравним две баночки чипсов — классические «Оригинальные» и их менее жирного собрата — «Оригинальный. Райт Криспс». В первых содержится 35% жира. Это значит, что, съев одну порцию «Принглс», соответствующую маленькой баночке или половине большой, вы поглотите более трети дневной нормы жира. Какие из этого следуют выводы? Предположим, вы придерживаетесь принципов здорового питания и между делом полакомились маленькой баночкой «Принглс». Следовательно, в обед, завтрак, ужин и перекусы между ними вы не должны поглотить жира больше, чем оставшиеся две трети. Согласитесь, сделать это непросто.

Теперь проведем эти же расчеты применительно к более «худым» «Принглс». 22% жира, содержащегося в них, соответствуют примерно пятой части дневной потребности в жирах. Это действительно меньше, чем в классических чипсах, но явно недостаточно для титула «Диетические». Более того, даже в облегченном варианте «Принглс» остаются в разряде продуктов с большим количеством жира. Согласно американским правилам, продукт, содержащий более 20% дневной рекомендуемой нормы какого-нибудь вещества, относится к категории изделий с его «высоким содержанием». Напомним, что в новых чипсах жира 22%, а в классических — 35%.

Так что здоровое питание и «Принглс» несовместимы. И не только из-за жиров. В них 15% дневной нормы натрия и 11% углеводов, в «худых» чипсах и того, и другого по 12%. Согласно правилам, принятым в США, такое количество каждого из компонентов рассматривается уже не как «высокое содержание», но как их «существенный источник» (от 10 до 20%), что тоже немало.

А олестры в новых чипсах нет, в списке ингредиентов она не указана.

ПОНЕДЕЛЬНИК 17 августа

2-й канал ОРТ

Профилактика до **14.00**
14.00 Новости.
14.20 «Тин-Тин идет по следу». Мультсериал.
14.45 Марафон-15.
15.05 Звездный час.
15.40 «ЛЕТО НАШИХ НАДЕЖД». Сериал.
16.10 ...До шестнадцати и старше.
16.30 Вокруг света.
17.00 Новости (с сурдопереводом).
17.20 «РОКСОЛАНА — ПЛЕННИЦА СУЛТАНА». Сериал.
18.00 Погода.
18.05 Час пик.
18.30 Угадай мелодию.
19.00 Понедельник с Познером. Программа «Мы».
19.45 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Время.
20.35 «ГОРЕЦ». «Единственный свидетель».
21.45 Линия кино. «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДИРИЖЕРА». Художественный фильм.
23.35 Новости.
23.50 Программа передач.

4-й канал Регион TV

17.50 Программа передач.
17.55 «АГАТА КРИСТИ. ПУАРО». Сериал. Великобритания, 1991.
18.50 «ПОСЛЕДНИЙ РАЗ, КОГДА Я ВИДЕЛ ПАРИЖ». Художественный фильм. США.

8-й канал РТР

Профилактика до **15.00**
15.00 «Башня». Молодежная информационно-развлекательная программа.
15.30 «ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ». Сериал. Франция.
16.00 Вести.
16.30 Осторожно, модерн!
17.00 «ВИХРЬ ЦВЕТОВ». Сериал.

ГТРК «Новосибирск»

17.55 Программа передач.
18.00 «Соломенный бычок». Мультфильм.
18.10 Встреча с мэром.
18.50 Телебиржа труда.
18.55, 19.50, 22.05, 22.50 Погода.
19.00 «Вести». (РТР)
19.30 Реклама.
19.35 Прошу к столу.
19.50 ТО «Акцент».
20.30 Панорама.
20.55 Реклама.
21.00 «КиТ». Программа о людях, компьютерах и технологиях.
21.20 Вояж.
21.40 Спортивная неделя.
22.00 Реклама.
22.05 Шопен. Концерт для фортепиано с оркестром.
22.55 Реклама.

РТР

23.00 Вести.
23.30 Автошоу.

Телерегион

00.00 «Полярная Звезда».
00.05 Путеводитель.
00.10 «КЛЯТВОПРЕСТУПНИКИ». США, 1994. Художественный фильм.
02.00—02.30 Ночной канал.

ВТОРНИК 18 августа

2-й канал ОРТ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
08.00 Новости.
08.15 «РОКСОЛАНА — ПЛЕННИЦА СУЛТАНА». Сериал.
09.40 Смехопанорама.
10.20 Домашняя библиотека.
10.30 Угадай мелодию.
11.00 Новости.
11.15 Вместе.
12.00 «ЭДГАР И КРИСТИНА». Художественный фильм.
13.30 «Женские истории». Ирина Роднина в программе Оксаны Пушкиной.
14.00 Новости.
14.20 «Тин-Тин идет по следу». Мультсериал.
14.55 Счастливый случай.
15.40 «ЛЕТО НАШИХ НАДЕЖД». Сериал.
16.10 ...До шестнадцати и старше.
16.30 Вокруг света.
17.00 Новости (с сурдопереводом).
17.20 «РОКСОЛАНА — ПЛЕННИЦА СУЛТАНА». Сериал.
18.00 Погода.
18.05 Час пик.
18.30 Угадай мелодию.
19.00 Тема.
19.45 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Время.
20.35 «АЛЯСКА, СЭР!». Художественный фильм.
22.40 Международный турнир по хоккею. Кубок «Спартака-98». Звезды НХЛ — «Спартак» (Москва). 2-й и 3-й периоды.
00.05 Новости.
00.25 Программа передач.

4-й канал Регион TV

17.55 Программа передач.
18.00 «Аншлаг» представляет...
18.30 «ДЖИВС И ВУСТЕР». Сериал. Великобритания.
19.30 «НЕПОДСУДЕН». Художественный фильм. Мосфильм, 1969.

8-й канал РТР

06.00 «Веселая карусель». Мультфильм.
06.15 Проснись!
06.30 Вести.
07.00 Дежурная часть.
07.15 «Заколдованный мальчик», «В мире басен». Мультфильмы.
08.10 Православный календарь.
08.15 «Старая квартира». Год 1955-й. Часть 2-я.
09.10 «САНТА-БАРБАРА».
10.00 Вести.
10.30—11.40 «ГРЕХ». 2-я серия.
13.00 Вести.
13.30 «Фантик. Первобытная сказка», «Теремок». Мультфильмы.
14.00 «Позвоните Кузе!». Интерактивная детская игра.
14.30 «СОБАЧИЙ МИР». Комедийный сериал. Канада.
15.00 «Башня». Молодежная информационно-развлекательная программа.
15.30 «ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ». Сериал. Франция.
16.00 Вести.
16.30 Осторожно, модерн!
17.00 «ВИХРЬ ЦВЕТОВ». Сериал.

ГТРК «Новосибирск»

17.55 Программа передач.
18.00 «Шиворот-навыворот», «Сказки дедушки Ай-По». Мультфильмы.
18.25 Телеконкурс «Семья». Праздничное шоу и подведение итогов конкурса на самого высокого человека г.Новосибирска.
18.55, 20.05, 22.30, 22.50 Погода.
18.56 На заметку автолюбителям.
19.00 «Вести». (РТР)
19.30 Реклама.
19.35 Канал «Директор».
20.05 Капиталь.
20.25 «Полярная Звезда».
20.30 Панорама.
20.55 «ПОГОНЯ». Художественный фильм. США, 1994.
22.30 Бизнес-новости.
22.55 Реклама.

РТР

23.00 Вести.
23.30 Дежурная часть.
23.45 Живая коллекция.

Телерегион

00.40 Телевитрина.
00.45 «ГОРЕЦ-4».Сериал.
01.40—02.30 Ночной канал.

СРЕДА 19 августа

2-й канал ОРТ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
08.00 Новости.
08.15 «РОКСОЛАНА — ПЛЕННИЦА СУЛТАНА». Сериал.
09.00 Тема.
09.45 В мире животных.
10.20 Домашняя библиотека.
10.25 Джентльмен-шоу.
11.00 Новости.
11.15 Вместе.
12.00 «СКАЗАНИЕ О РУСТАМЕ». 1-я серия.
13.20 Легкая атлетика. Чемпионат Европы. Передача из Венгрии.
13.55 Программа передач.
14.00 Новости.
14.20 «Тин-Тин идет по следу». Мультсериал.
14.45 Классная компания.
15.15 Зов джунглей.
15.40 «ЛЕТО НАШИХ НАДЕЖД». Сериал.
16.10 ...До шестнадцати и старше.
16.30 Вокруг света.
17.00 Новости (с сурдопереводом).
17.20 «РОКСОЛАНА — ПЛЕННИЦА СУЛТАНА». Сериал.
18.00 Погода.
18.05 Час пик.
18.30 Леонид Ярмольник в программе «Золотая лихорадка».
19.10 Человек и закон.
19.45 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Время.
20.35 «ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ». Художественный фильм.
22.55 «Марихуана. Рейс с Байконура». Документальный детектив. Дело 1998 года.
23.40 Новости.
23.55 Легкая атлетика. Чемпионат Европы. Передача из Венгрии.
01.00 Программа передач.

4-й канал Регион TV

17.50 Программа передач.
17.55 Сам себе режиссер.
18.20 «ПСИ-ФАКТОР». Сериал. США.
19.15 «ИСКУШЕНИЕ». Художественный фильм. США, 1994.

8-й канал РТР

06.00 «Веселая карусель». Мультфильм.
06.15 Проснись!
06.30 Вести.
07.00 Дежурная часть.
07.15 Товары — почтой.
07.20 «Стронг» представляет.
07.24 На заметку.
07.25 «Каспер». Мультфильм.
08.10 Православный календарь.
08.15 «Старая квартира». Год 1956-й. Часть 1-я.
09.10 «САНТА-БАРБАРА».
10.00 Вести.
10.30 К юбилею Виктора Розова. «ШУМНЫЙ ДЕНЬ». Художественный фильм.
12.05 Диалоги о животных. «Естественный отбор». Документальный фильм.
13.00 Вести.
13.30 «Лиса и заяц», «Вершки и корешки». Мультфильмы.
14.00 «Позвоните Кузе!». Интерактивная детская игра.
14.30 «СОБАЧИЙ МИР». Комедийный сериал. Канада.
15.00 «Башня». Молодежная информационно-развлекательная программа.
15.30 «ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ». Сериал. Франция.
16.00 Вести.
16.30 Осторожно, модерн!
17.00 «ВИХРЬ ЦВЕТОВ». Сериал.

ГТРК «Новосибирск»

17.55 Программа передач.
18.00 «Волшебник Изумрудного города». Мультфильм. 9, 10-я серии.
18.35 8...16...32.
18.45 Телебиржа труда.
18.55, 20.00, 22.30, 22.50 Погода.
18.56 На заметку автолюбителям.
19.00 «Вести». (РТР)
19.30 Реклама.
19.35 «Право на выбор». Ведущий Сергей Плисак.
20.00 Арт-клуб «Госпожа удача». Об азарте, игре и удаче.
20.30 Панорама.
20.55 «СВ. СПАЛЬНЫЙ ВАГОН». Художественный фильм. Свердловская к/ст., 1989.
22.30 Бизнес-новости.
22.55 Реклама.

РТР

23.00 Вести.
23.30 Дежурная часть.
23.45 Горячая десятка.

Телерегион

00.40 Телевитрина.
00.45 «ГОРЕЦ-4».Сериал.
01.40—02.30 Ночной канал.

ЧЕТВЕРГ 20 августа

2-й канал ОРТ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
08.00 Новости.
08.15 «РОКСОЛАНА — ПЛЕННИЦА СУЛТАНА». Сериал.
09.00 Человек и закон.
09.35 Пока все дома.
10.20 Домашняя библиотека.
10.25 «Эти забавные животные». Телеигра.
11.00 Новости.
11.15 Вместе.
12.00 «СКАЗАНИЕ О РУСТАМЕ». 2-я серия.
13.25 «Женские истории». Лидия Федосеева-Шукшина в программе Оксаны Пушкиной.
13.55 Программа передач.
14.00 Новости.
14.20 «Невероятные приключения Джонни Квеста». Мультсериал.
14.45 Классная компания.
15.10 Волшебный мир, или Синема.
15.40 «ЛЕТО НАШИХ НАДЕЖД». Сериал.
16.10 ...До шестнадцати и старше.
16.30 Вокруг света.
17.00 Новости (с сурдопереводом).
17.20 «РОКСОЛАНА — ПЛЕННИЦА СУЛТАНА». Сериал.
18.00 Погода.
18.05 Час пик.
18.30 «Эти забавные животные». Телеигра.
19.00 «В поисках утраченного». Иван Переверзев. Ведущий Глеб Скороходов.
19.45 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Время.
20.35 «ИЗ ЖИЗНИ ФЕДОРА КУЗЬКИНА». Художественный фильм. 1, 2-я серии.
23.45 Новости.
00.05 Программа передач.

4-й канал Регион TV

18.05 Программа передач.
18.10 «АГАТА КРИСТИ. ПУАРО». Сериал.
19.05 Мыльное шоу.
19.15 «ЛАБИРИНТЫ И ЧУДОВИЩА». Художественный фильм. Канада, 1982.

8-й канал РТР

06.00 «Веселая карусель». Мультфильм.
06.15 Проснись!
06.30 Вести.
07.00 Дежурная часть.
07.15 Товары — почтой.
07.20 «Стронг» представляет.
07.24 На заметку.
07.25 «Дюймовочка», «Кот в сапогах». Мультфильмы.
08.10 Православный календарь.
08.15 «Старая квартира». Год 1956-й. Часть 2-я.
09.10 «САНТА-БАРБАРА».
10.00 Вести.
10.35 «МУССОЛИНИ. ПОСЛЕДНИЙ АКТ». Художественный фильм. 1-я серия.
11.40 Диалоги о животных. «Естественный отбор». Документальный фильм.
12.40 На дорогах России.
13.00 Вести.
13.30 Спортивная программа. Легкая атлетика. Чемпионат Европы. Передача из Будапешта.
14.30 «Позвоните Кузе!». Интерактивная детская игра.
15.00 «Башня». Молодежная информационно-развлекательная программа.
15.30 «ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ». Сериал. Франция.
16.00 Вести.
16.30 Осторожно, модерн!
17.00 «ВИХРЬ ЦВЕТОВ». Сериал.
17.55 «Лабиринт». Игровое развлекательное шоу.

ГТРК «Новосибирск»

18.25 Программа передач.
18.30 «Ушастик и его друзья», «Клад». Мультфильмы.
18.55, 20.10, 22.30, 22.50 Погода.
18.56 На заметку автолюбителям.
19.00 «Вести». (РТР)
19.30 Реклама.
19.35 «Поле без чудес». Что, где и когда можно выиграть.
19.50 Новое время.
20.10 Отборочный тур телеигры «Вояж-шоу: путешествуем из Новосибирска» с Ефимом Кишиневским. Прямой эфир.
20.30 Панорама.
20.55 «ДЖЕНТЛЬМЕН ИЗ ЭПСОМА». Художественный фильм. Франция, 1962.
22.30 Бизнес-новости.
22.55 Реклама.

РТР

23.00 Вести.
23.30 Легкая атлетика. Чемпионат Европы. Передача из Будапешта.
00.05 Сиреневый туман.

Телерегион

00.50 Телевитрина.
00.55 «ИГРОКИ». Из сериала «Стремление убивать».

ПЯТНИЦА 21 августа

2-й канал ОРТ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
08.00 Новости.
08.15 «РОКСОЛАНА — ПЛЕННИЦА
...
17.20 «РОКСОЛАНА — ПЛЕННИЦА СУЛТАНА». Сериал.
18.05 Погода.
18.10 Здоровье.
18.45 Поле чудес.
19.45 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Время.
20.40 «КО МНЕ, МУХТАР!». Художественный фильм.
22.20 Взгляд.

8-й канал РТР

06.00 «Веселая карусель». Мультфильм.
06.15 Проснись!
06.30 Вести.
07.00 Дежурная часть.
07.15 Товары — почтой.
07.20 Мир здоровья
...
14.00 «Позвоните Кузе!». Интерактивная детская игра.
14.25 «Городок». Развлекательная программа.
15.00 «Башня». Молодежная информационно-развлекательная программа.
15.30 «ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ». Сериал. Франция.
16.00 Вести.
...
20.30 Панорама.
20.55 «НЕ ХОЧУ ЖЕНИТЬСЯ». Художественный фильм. Россия, 1993.
22.30 Как дела?
22.55 Реклама.

РТР

23.00 Вести.
23.30 Дежурная часть.
23.45 Церемония закрытия Выбор...

21 августа

2-й канал ОРТ

05.00 Телеканал «Доброе утро».
08.00 Новости.
08.15 «РОКСОЛАНА — ПЛЕННИЦА СУЛТАНА». Сериал.
09.05 Клуб путешественников (с сурдопереводом).
09.55 Смак.
10.15 Домашняя библиотека.
10.25 Играй, гармонь любимая!
11.00 Новости.
11.15 Вместе.
12.00 «РУСТАМ И СУХРАБ». Художественный фильм.
13.55 Программа передач.
14.00 Новости.
14.20 Фильм-сказка. «РАЗ, ДВА — ГОРЕ НЕ БЕДА!». Художественный фильм.
15.55 Улица Сезам.
16.25 «Чердачок Фруттис». Лариса Долина в шоу братьев Пилотов.
17.00 Новости (с сурдопереводом).
18.05 Погода.
18.10 Здоровье.
18.45 Поле чудес.
19.45 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Время.
20.40 «КО МНЕ, МУХТАР!». Художественный фильм.
22.20 Взгляд.
23.05 Легкая атлетика. Чемпионат Европы. Передача из Венгрии.
00.05 Новости.
00.25 Ночной кинозал. «МЕЖДУ ДВУХ ОГНЕЙ». Художественный фильм.

4-й канал Регион TV

17.45 Программа передач.
17.50 Урмас Отт с Татьяной Дорониной.
18.40 «ПРИТВОРЩИК». Сериал. США.
19.40 «ДВЕ НОЧИ С КЛЕОПАТРОЙ». Художественный фильм.

РТР

06.00 «Веселая карусель». Мультфильм.
06.15 Проснись!
06.30 Вести.
07.00 Дежурная часть.
07.15 Товары — почтой.
07.20 Мир здоровья.
07.24 На заметку.
07.25 «Аленький цветочек», «Чемодан». Мультфильмы.
08.10 Православный календарь.
08.15 «Старая квартира». Год 1957-й. Часть 1-я.
09.10 «САНТА-БАРБАРА».
10.00 Вести.
10.35 «МУССОЛИНИ. ПОСЛЕДНИЙ АКТ». 2-я серия.
11.45 Диалоги о животных. «Естественный отбор». Документальный фильм.
12.45 Торговый Дом «Ле Монти».
13.00 Вести.
13.30 «Осторожно, обезьянки!», «Обезьянки и грабители», «Великая битва Слона с Китом». Мультфильмы.
14.25 «Городок». Развлекательная программа.
15.00 «Башня». Молодежная информационно-развлекательная программа.
15.30 «ПЕРВЫЕ ПОЦЕЛУИ». Сериал. Франция.
16.00 Вести.
16.30 «ГЕРКУЛЕС ВОЗВРАЩАЕТСЯ». Австралия.
17.50 «У всех на устах». Программа Натальи Дарьяловой.

ГТРК «Новосибирск»

18.20 Программа передач.
18.23 «Как лиса зайца догоняла». Мультфильм.
18.30 Телебиржа труда.
18.35 Вояж.
18.55, **20.00**, **22.30**, **22.50** Погода.
19.00 «Вести». (РТР)
19.30 Реклама.
19.35 Будем здоровы.
20.00 «Древо». Историко-этнографический театр под руководством Вячеслава Асанова. Часть 1-я.

жественный фильм. Россия, 1993.
22.30 Как дела?
22.55 Реклвма.

РТР

23.00 Вести.
23.30 Дежурная часть.
23.45 Церемония закрытия Выборгского кинофестиваля «Окно в Европу».

Телерегион

00.25 «Полярная Звезда».
00.30 Путеводитель.
00.45 «ЛИЦО ПОД ЗАСТЕЖКОЙ». США, 1992. Художественный фильм.
02.15—02.45 Ночной канал.

СУББОТА 22 августа

2-й канал ОРТ

07.00 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ». Художественный фильм. 1-я серия.
08.30 «Добрыня Никитич». Мультфильм.
08.45 «Слово пастыря». Митрополит Кирилл.
09.00 Новости.
09.10 Домашняя библиотека.
09.30 «Утренняя почта» с Юрием Николаевым.
10.05 «Каламбур». Юмористический журнал.
10.40 Смак.
11.00 «Возвращение Третьяковки». История одного шедевра.
11.35 «Овертайм». Документальный фильм с участием Вячеслава Фетисова.
12.30 «ГОРОЖАНЕ». Художественный фильм.
13.55 Программа передач.
14.00 Новости.
14.20 Лев Николаев в программе «Цивилизация».
14.50 В мире животных.
15.30 «Кот в сапогах», «Дочь солнца». Мультфильмы.
16.10 Международный турнир по хоккею. Кубок «Спартака-98».Полуфинал. 2, 3-й периоды. В перерыве: **16.50** Новости (с сурдопереводом).
17.50 Погода.
17.55 «БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА». 3-я серия.
19.10 Джентльмен-шоу.
19.45 Спокойной ночи, малыши!
20.00 Время.
20.35 «КВН-98». Музыкальный фестиваль в Юрмале.
22.55 Футбол. Чемпионат России. «Спартак» — «Крылья Советов».
23.50 Программа передач.

4-й канал Регион TV

17.40 Программа передач.
17.45 «Аншлаг» и К°.
18.40 «Добрый вечер!». Избранное.
19.15 «БРИЛЛИАНТОВАЯ РУКА». Художественный фильм. Мосфильм, 1968.

8-й канал РТР

07.00 Легкая атлетика. Чемпионат Европы. Передача из Будапешта.
08.05 «Приключения Мюнхгаузена», «Новый Аладдин». Мультфильмы.
08.30 «Лабиринт». Игровое развлекательное шоу.
09.00 Доброе утро, страна!
09.45 Кроссворд.
10.10 Почта РТР.
10.40 Любовь с первого взгляда.
11.05 Подиум д'арт.
11.30 «Домашний очаг». Информационно-развлекательная программа.
12.00 «Неделя в Санта-Барбаре». Дайджест.
13.00 Вести.
13.30 Люди и деньги.
14.00 Федерация.
14.50 «Башня». Молодежная информационно-развлекательная программа.
15.20 Спортивная программа. Легкая атлетика. Пляжный волейбол.

ГТРК «Новосибирск»

16.50 Программа передач.
16.55 «Бюро находок». Мультфильм.
17.25 Музыкально-спортивный праздник фестиваля «Жемчужина Сибири» в Боулинг-центре.
17.55 Реклама.
18.00 Губернские новости.
19.00 «Вести». (РТР)
19.30 Реклама.
19.35, 20.00, 21.20, **22.40** Погода.
19.40 Прошу к столу.
19.55 «Полярная Звезда».
20.00 «Зеркало». Ведущая Калерия Карамнова.
21.25 «Поле без чудес». Что, где и когда можно выиграть.
21.40 Реклама.
21.45 «Памяти Татьяны Снежиной посвящается...». Концерт в НГАТОиБ 28 марта с.г. Часть 1-я.
22.45 Реклама.

РТР

22.50 Звезды XXI века.
00.10 «К-2» представляет программу «Фрак народа».

Телерегион

01.05 Телевитрина.
01.10 «ГОРЕЦ-4». Сериал.
02.00—02.45 Ночной канал.

ВОСКРЕСЕНЬЕ 23 августа

2-й канал ОРТ

07.00 «ЭСКАДРОН ГУСАР ЛЕТУЧИХ». 2-я серия.
08.35 «Дисней-клуб». «Утиные истории».
09.00 Новости.
09.10 «Непутевые заметки» Дмитрия Крылова.
09.30 Пока все дома.
10.10 Утренняя звезда.
11.00 Армейский магазин.
11.30 Играй, гармонь любимая!
12.00 Крестьянские ведомости.
12.30 «Подводная одиссея команды Кусто». «Путешествие на край света».
13.25 Смехопанорама.
14.00 Новости (с сурдопереводом).
14.15 Клуб путешественников.
15.00 «История одного концерта». Поет Дмитрий Хворостовский.
15.40 «Дисней-клуб». «Новые приключения Винни Пуха».
16.05 «Дисней-клуб». «Чип и Дейл спешат на помощь».
16.35 Леонид Якубович в телеигре «Колесо истории».
17.20 Песня-98.
18.00 Погода.
18.05 Веселые истории в журнале «Ералаш».
18.15 «ОРЕЛ И РЕШКА». Художественный фильм.
19.55 Киноафиша.
20.00 Время.
20.40 «СЕРЕБРЯНАЯ СТРЕЛА». Художественный фильм. США, 1976.
23.00 Легкая атлетика. Чемпионат Европы. Передача из Венгрии.
00.00 Программа передач.

4-й канал Регион TV

17.45 Программа передач.
17.50 «Маски-шоу». Юмористическая программа.
18.40 «ЛЮБОВЬ С ПРИВИЛЕГИЯМИ». Художественный фильм. Мосфильм, 1990.

8-й канал РТР

07.00 «Красная книга». Экологическая экспедиция РТР.
07.30 Служу Отечеству!
07.55 Утро крестьянина.
08.20 Вовремя.
08.50 Доброе утро, страна!
09.35 Сам себе режиссер.
10.05 «Аншлаг» представляет.
10.35 «Городок». Развлекательная программа.
11.00 Диалоги о животных. «Естественный отбор». Документальный фильм.
12.00 «Неделя в Санта-Барбаре». Дайджест.
13.00 Вести.
13.30 Мир книг с Леонидом Куравлевым.
13.45 Спортивная программа. Легкая атлетика. Пляжный волейбол.
16.10 «ЗАКОН И ПОРЯДОК». Сериал. США.
17.00 Русское лото.

ГТРК «Новосибирск»

17.40 Программа передач.
17.42 «Муми-тролль и комета», «В Муми-дол приходит осень». Мультфильмы.
18.15 8...16...32.
18.25 Реклама.
18.30 Ток-шоу «Признание». Гость программы — Игорь Голембиовский, главный редактор газеты «Новые известия». Часть 2-я.
19.00 Реклама.
19.05, **19.55**, **23.00**, **23.25** Погода.
19.05 Проселки.
20.00 «Зеркало». (РТР)
20.55 Реклама.
21.00 «Памяти Татьяны Снежиной посвящается...». Часть 2-я.
22.10 Футбол. Чемпионат России. «Чкаловец» (Новосибирск) — «Металлург» (Красноярск). 2-й тайм.
23.00 «Панорама». Факты, комментарии.
23.27 Реклама.

РТР

23.30 Гала-концерт «Три цвета музыки».
00.25 Спортивная программа. Легкая атлетика. Пляжный волейбол.

Телерегион

Профилактика.

Полоса подготовлена и сверстана в агентстве «Афина Паллада». Прием рекламы в Новосибирске: (3832) 22-08-62, 22-13-64; тел./факс 22-33-91